

## **Meditation, Achtsamkeit und Stille - Eine Auszeit für die Seele im Bliesgau**

Seien Sie herzlich eingeladen, zur Ruhe zu kommen, aus der Geschäftigkeit des Alltags auszusteigen und sich Zeit für sich selbst zu nehmen.

Meditation in der Stille, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie Textimpulse begleiten uns durch den Tag.

Durchführungsort ist das Café saisonal in Herbitzheim. Die herrliche Bliesgaulandschaft werden wir immer wieder in die Übungen einbeziehen und die Kraft der Natur bei kleinen Spaziergängen nutzen.

Ihre Begleiterin durch den Tag ist Jutta Klicker, Meditationslehrerin aus St. Ingbert, zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin sowie Partnerin des Biosphärenreservates Bliesgau.

Gabi Steinmann, Inhaberin des Café saisonal, verwöhnt die Teilnehmer/innen mit einem vegetarischen Mittags-Menü aus regionalen Produkten sowie Kaffee und Kuchen.

**Datum:** Samstag, 25.7.20 und 10.10.20

**Uhrzeit:** 10:00 Uhr -16:00 Uhr

**Ort:** Café saisonal, Blieskasteler Weg 5, 66453 Gersheim-Herbitzheim

**Anmeldeschluss:** 28.09.2019. Verbindliche Anmeldung per E-Mail erforderlich bei Jutta Klicker, [jutta.klicker@freenet.de](mailto:jutta.klicker@freenet.de), Tel.: 06894-8950524.

**Kosten** bitte vor Ort bei Jutta Klicker zahlen: 50 € inkl. Tee, Wasser, vegetarischem Mittags-Menü sowie Kaffee und Kuchen

**Mitzubringen:** Decke, sowie falls vorhanden, Meditationshocker oder -Kissen, bewegungsfreundliche sowie ggf. wetterfeste Kleidung.

**Teilnehmerzahl:** 6-15